

スポーツを通じた地域コミュニティ活性化促進事業

コーチング・セミナー

【趣旨】

最新のスポーツ理論に触れ、トレーニングや指導の現場で活用していくための知識や指導力を獲得することを狙いとしたセミナーです。指導者だけでなく選手にとっても有益なプログラムを用意しました。

【主催】

神奈川県教育委員会
横浜国立大学

【協力】

YNU スポーツアカデミー

【参加費用】

無料

【開催日時・場所】

平成 25 年 11 月 17 日（日） 9 時 30 分～（受付 9 時 00 分～）

場所：横浜国立大学教育文化ホール中集会室

【定員】

30 名

【プログラム】

1. 短距離・ハードル・跳躍種目のコーチング（9 時 30 分～11 時 00 分）

～パワーポジションの基本と応用～

横浜国立大学教育人間科学部教授 陸上競技部監督 伊藤信之

内容：パワーポジションの 3 つの基本姿勢について説明し、短距離・ハードル・跳躍種目の技術やトレーニングに応用する方法について紹介していきます。競技会や練習における選手の動きの評価に、撮影された動画を活用する方法についてもお話したいと思います。

2. 競技力を向上させる「ストレッチ軸トレーニング」（11 時 10 分～12 時 40 分）

～サイドクロスうねりストレッチの効果～

YNU S（横浜国立大学スポーツアカデミー）理事 杉山隆裕

内容：ストレッチ体操が故小栗達也先生によって日本に伝えられて 30 年が過ぎました。そこで、今までのストレッチ体操を厳選し、良い姿勢・良い動きにつながるストレッチの質について軸を中心として 3 次元的に解説していきます。また、ストレッチに続いて神経・筋を協応させる「動きづくり」を実施することで、動きの質をさらに向上させます。「ストレッチ体操と動きづくり」を連動させることで、結果に至る過程を明確にし、リラックスしてよく動く身体づくりの実践につながる知識を提供していきたいと考えています。

12時40分～13時30分 昼食

3. 棒高跳びのコーチング（13時30分～15時）

～初心者から上級者まで～

YNU S（横浜国立大学スポーツアカデミー）陸上ユニット・YPVC 監督 平井勇気

内容：YPVCの発足以来、中学校から高校、大学、社会人にいたるまで、様々な年代の競技会で、めざましい成果があげられてきました。YPVCの監督であり、毎週行われている練習会でコーチとして活躍されている平井氏に棒高跳びのコーチングの理論と方法について語っていただきます。

4. ヨガで心と体を整える（15時10分～16時40分）

～スポーツパフォーマンスの向上を目指して～

法政大学非常勤講師 石川由希子

内容：石川氏は、現役時代は一流の女子走り高跳び選手として活躍しました。不安や緊張を取り除き、姿勢を正し、いいエネルギーを身体に流していくことは、パフォーマンスの向上や日々のコンディショニングに役立ちます。本講義では、そのための正しい知識や取り組み方についてお話いただきます。

【対象】

スポーツ指導者

部活動顧問の先生

社会人、大学生、高校生

【申し込み方法】

必要事項をメールに記入していただき、以下のアドレスまでご連絡ください。

申し込み多数の場合は、期間内に申込をいただいた方を対象に抽選を行い、漏れてしまった方のみ連絡させていただきます。

☆申込期間

平成25年10月15日(火)～11月11日(月)

☆必要事項

- ・氏名
- ・住所
- ・メールアドレス
- ・性別
- ・生年月日
- ・所属(学校名もしくは勤務先)

☆宛先 ynuynus@gmail.com